

CHIKUMA

2

No. 257

祝 成人式

～自分らしく、なりたい自分に～



税の申告相談

問い合わせ先
 ◎市県民税の申告は
 税務課(内線1141)
 ◎所得税の申告、e-Taxは
 上田税務署(☎0268-22-1234)

相談期間は2月17日(月)から3月17日(月)まで *土・日曜日、祝日は除く

所得や税額の計算方法が分からない人で市の申告相談を希望する場合は、以下の日程表を確認のうえ、指定された日に来場してください。

市の申告相談について

●主会場	期日	お住まいの地域
▶会場 市役所3階301会議室 ▶対象地区 右表のとおり ▶相談時間 午前9時～正午(受付:午前8時30分～11時30分)、午後1時～相談終了時(受付:午前の受付終了後～午後4時) *混雑状況により受付を早めに終了することがあります。 ▶受付方法 ①会場の入口にある受付簿に名前を記入してください。「申告相談受付票」を配布します。 ②相談は受付順です。呼出時に不在の場合や相談内容により、順番が前後することがあります。 *車で来庁する際は、庁舎南側駐車場、立体駐車場を利用してください。 *例年、初日や最終日は混み合うため、なるべく指定された相談日に来場してください。	2月	17月 桑原東、桑原中、桑原西、大田原、力石 18火 小坂、代、大池、姨捨、上町(八幡)、三本木 19水 峯、北堀、志川、上山田温泉(1区～11区) 20木 中原、郡、辻、新宿、森下、新山、漆原 21金 上八日町、治田町、元町、八坂、中央 22火 荒町、中町(稲荷山)、本八日町、城腰 23水 森東、若宮、芝原 24木 森西、仙石、羽尾第四区、羽尾第五区 25金 倉科、柏玉、戸倉温泉、須坂、黒彦 26火 土口、生萱、上徳間 27水 雨宮、内川
	3月	1 屋代第1区、屋代第3区、千本柳、小船山 2 屋代第2区、屋代第4区、磯部、福井 3 屋代第5区、屋代第6区、新戸倉温泉、上町(戸倉) 4 寂時、鋳物師屋、上中町 5 桜堂、小島、中町(戸倉)、今井町 6 打沢、杭瀬下、中、新田 7 木 8 金 9 月 指定日に相談できなかった人

●臨時会場(下記相談期間以外は閉鎖しています)
▶会場 市ふれあい福祉センター4階(旧戸倉庁舎)
▶対象者 主会場での申告が困難な人
 *それ以外の人は相談できません。
▶相談期間 3月3日(月)～7日(金)
▶相談時間 午前9時30分～正午(受付:午前9時～11時30分)、午後1時～相談終了時(受付:午前の受付終了後～午後3時)
▶受付件数 50件程度/日(先着順)

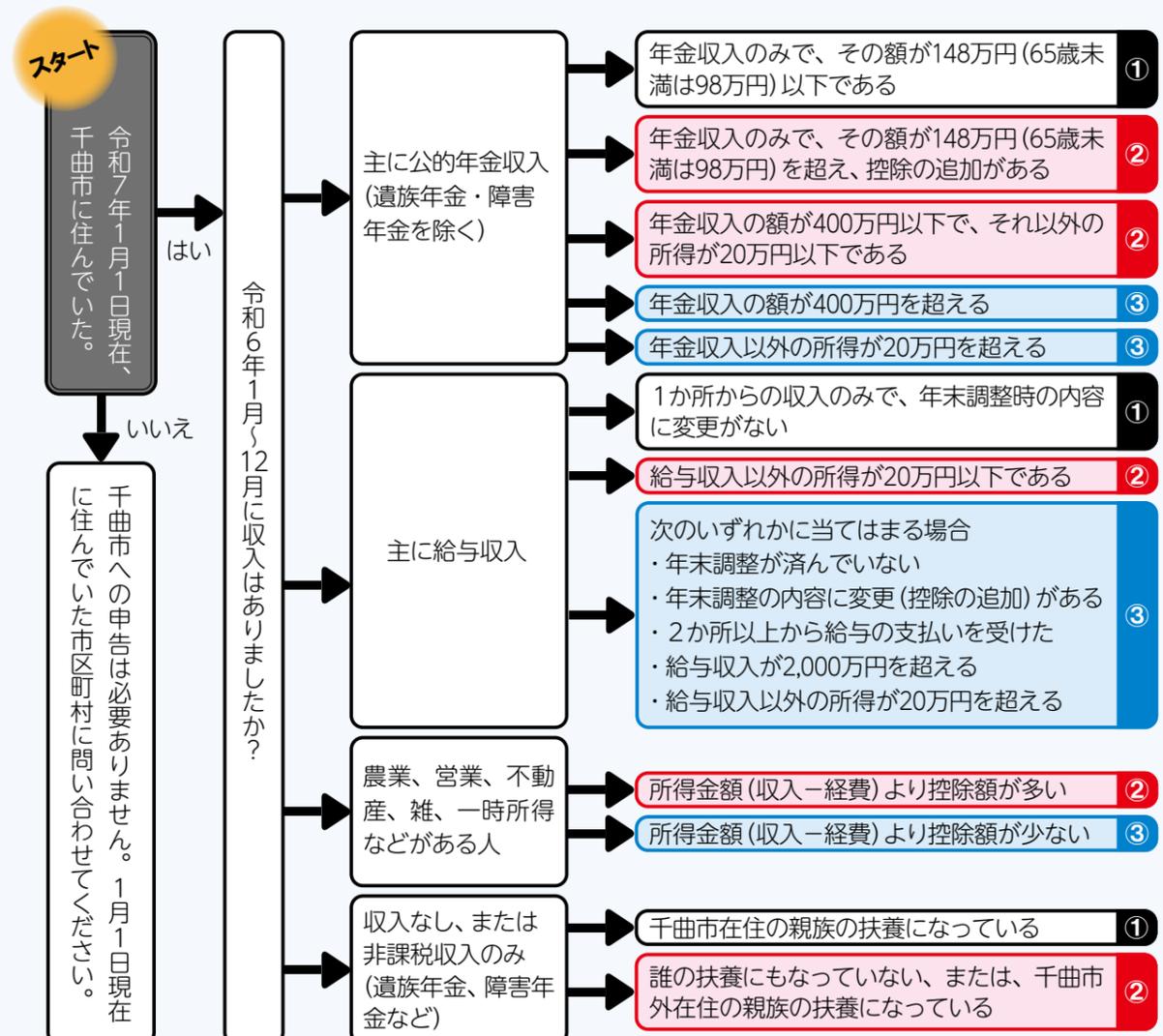
⚠ **市の相談会場で所得税申告ができない人**
 ○土地・建物・株式などの譲渡所得・分離課税の対象となる所得、過去の年分の申告、1年目の住宅借入金等特別控除・住宅関連特別控除(住宅耐震改修など)の申告、暗号資産取引に関する申告、外国税額控除の適用を受ける申告、雑損控除・損失の申告、青色申告については上田税務署で申告してください。
 ○他の市町村に申告しなければならない人は、千曲市の相談会場では申告できません。

市県民税申告書について
 昨年に市県民税申告書を提出した人へ送付します。
 *市県民税申告書などは、税務課または市ホームページからも取得できます。
▶提出方法 記入した申告書は、3月17日(月)までに税務課に持参するか、郵送(当日必着)してください。

申告に必要なものを確認してみましょう!

- 税務署から届いた「確定申告のお知らせ」のはがき(届いた人)
- 所得を明らかにできるもの(給与や公的年金の源泉徴収票などの原本)
- マイナンバー(個人番号)確認書類と本人確認書類(運転免許証など)
- 控除対象の保険料などの支払額が分かるもの(国民年金保険料、生命保険料控除証明書など)
- 申告者の金融機関口座が分かるもの(還付申告の場合)
- 医療費控除を受ける人は、事前に作成した明細書など
- セルフメディケーション税制による医療費控除を受ける人は、事前に作成した明細書
- 収入や必要経費を記入した収支内訳書(営業所得、農業所得、不動産所得がある場合)
- 障害者控除を受ける人は、障害者手帳など
- 配偶者控除、配偶者特別控除および扶養控除を受ける人は、その人の所得が分かるもの

申告が必要かフローチャートでチェックしてみましょう!



申告区分	
①	市県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません
②	市県民税の申告をする必要があります *所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です
③	所得税の確定申告をする必要があります

*このフローチャートは、一般的な例を示しておりますので目安として利用してください。不明な点は問い合わせください。

自宅からスマートフォン・パソコンで利用できるe-Tax申告が便利です。

上田税務署での確定申告

▶期間 2月17日(月)～3月17日(月)(土・日曜日、祝日を除く)
▶時間 午前9時～
 *受付は午前8時30分～午後4時
▶会場 上田税務署別館会議室
 *入場には当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。
☎ 上田税務署(☎0268-22-1234)、e-Tax・作成コーナーヘルプデスク(☎0570-01-5901 受付:祝日などを除く月～金曜日の午前9時～午後5時)

要介護認定を受けた人の障害者控除

障害者控除対象者認定書の交付を受けた人は、「障害者手帳」、「療育手帳」などが交付されていなくても市県民税・所得税の障害者控除が受けられます。

▶対象者 基準日に要介護1～5の認定を受けている65歳以上の人で、主治医意見書の内容(身体の状態、認知症の状態)が一定の基準に該当する人。
▶基準日 令和6年12月31日(年の途中で死亡した場合は、その時点)
▶申請方法 申請書類に必要事項を記入し、高齢福祉課に提出のうえ、認定を受けてください。申請書類は窓口またはホームページから取得できます。
 *認定書の交付には、1枚につき300円の手数料がかかります。
 *市県民税・所得税が課税されない人は申請の必要はありません。
☎ 高齢福祉課(内線1154)

▲申請書はこちらから



地域の健康づくりや暮らしの充実に向けて
**明治安田生命保険相互会社が
 市に寄付金「私の地元応援募金」
 目録贈呈式を開催**

令和6年12月6日(金)、明治安田生命保険相互会社長野支社から「私の地元応援募金」による寄付金101万1100円が市へ寄付されました。市役所で開催された目録贈呈式で、高橋祐貴篠ノ井営業所長から小川修一市長へ目録が手渡されました。

「私の地元応援募金」は、同社が地域住民の健康づくりや暮らしの充実に向けて展開している「地元の元氣プロジェクト」の一環で、明治安田グループの全従業員が居住地や出身地などゆかりのある地域に任意で募金する従業員募金に、会社拠出金を加えて寄付が実施されています。

贈呈式で高橋所長は「地元がいつまでも活気あるまちであることを願って、今後とも支援させていただければうれしいです」と話し、小川市長は「すべては市民のために」と言っていました。その一番が市民の健康です。市民の健康増進や、次世代を担う子どもたちの健全育成のために有効活用させていただきます」と話しました。



市長と語ろうお出かけシェアトーク

**中区退任区長会が
 市長と意見交換**



令和6年12月25日(水)、中区の歴代区長で構成される中区退任区長会が「市長と語ろう」お出かけシェアトーク」を中区公民館で開催し、小川修一市長と意見交換を行いました。

「防災」をテーマに実施され、殖生遊水地の活用についてなど地元の意見が伝えられました。また、テーマ以外にも質問が挙がり、小川市長はそれぞれの現状や課題について丁寧に答えました。

小川市長は「いただいた生の声を職員と共有しながら、地元の皆さんと共に協力して取り組んでいきます」と話しました。



令和5年度の
**国保特定健診受診率・保健指導率
 の結果を報告します**

健康推進課(内線2102)

「特定健康診査(以下、特定健診)」「特定保健指導(以下、保健指導)」は内臓脂肪型肥満やメタボリックシンドロームに着目した健診で、自分の健康状態を確認し、生活習慣病の予防や重症化予防に取り組んでもらい、健康寿命の延伸・医療費の適正化を図るものです。令和5年度の状況について、10月に県が集計した千曲市国保特定健診受診率(53.8%)および保健指導率(90.1%)が、県内19市中1位になりました。(図1・2)

第3期千曲市保健事業実施計画(データヘルス計画)では、令和10年度までに特定健診受診率60%を目標にしていますので、引き続き受診へのご理解ご協力をお願いします。

市では、令和7年度の国保特定健診の申し込みを受け付けています。詳しくは、令和7年1月に対象者へ送付した申込通知を確認して申し込んでください。

なお、受診方法について、国保以外の医療保険に加入している人は、各保険者の事務局へ問い合わせてください。

毎年特定健診を受診し、健康状態の確認をすることで、健康寿命を延ばしましょう。

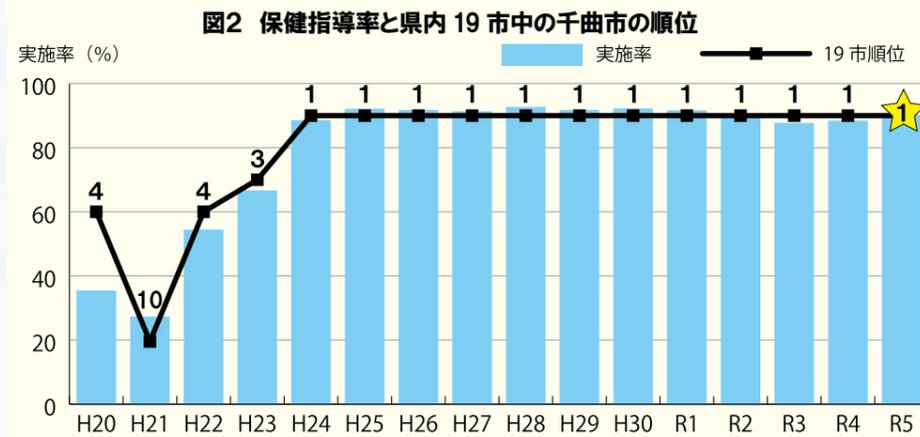
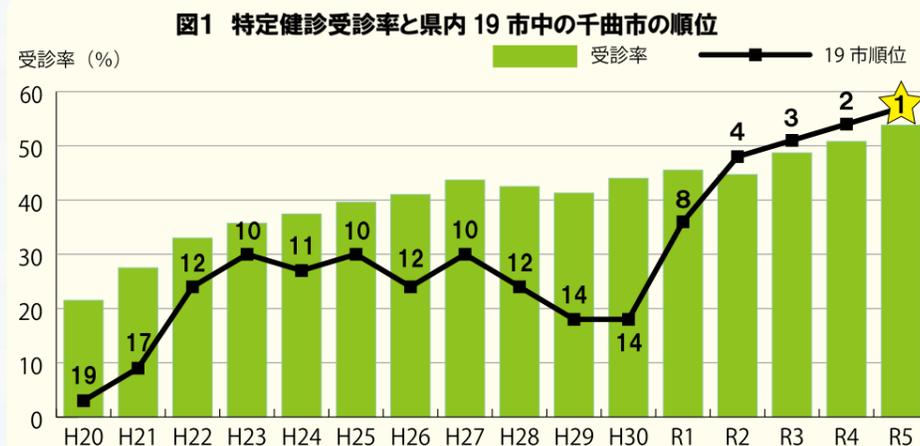


詳細はこちら▶



Q. 健診を受けている人と受けていない人で違いはありますか?

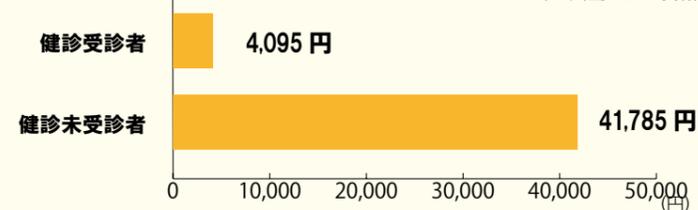
A. 健診を受けている人の生活習慣病などの医療費は、受けていない人の約1/10と低い傾向にあり、健診を受けることで、早期発見・早期治療、生活習慣の改善につながっています。(図3)



Q. 忙しくて時間が取れないんだけど……

A. いざ病気になったときのことを想像してみましょう。通院・入院にどのくらいの時間がかかるでしょう。家族団らん、趣味や仕事の時間も当然削られます。失うかもしれない時間に比べて、健診の時間はほんのわずか。何とか時間を作れませんか?

図3 特定健診の受診の有無と生活習慣病治療にかかっているお金(一人当たりの年額)



出典: 令和5年国保データベース(KDB)システム

Pick Up!
お知らせ

乳幼児の紙おむつ用ごみ袋の配布について

環境課 (内線2222)

紙おむつの排出に使用する可燃ごみ専用指定袋は、申請により減免販売しておりましたが、令和7年度より子育て世代を応援するために、無料配布を行ないます。

▶**対象児** 市内に住所を有する3歳未満の乳幼児

*施設入所などにより「家庭ごみとしてごみ収集所に出さない場合」は対象となりません。

▶**配布開始日** 4月1日(火) ▶**配布枚数・配布場所** 下表のとおり

対象児	配布枚数	配布場所
4月1日以降の出生児	可燃ごみ専用袋 25ℓ 200枚	環境課 *市役所来庁時に、窓口へお越しください。
4月1日以降に市内に住民登録する3歳未満の乳幼児	可燃ごみ専用袋 25ℓを交付要件を満たした時点(住民登録時など)における月齢に応じた枚数	環境課
上記以外の令和7年度1～3歳到達児	可燃ごみ専用袋 25ℓを交付要件を満たした時点(住民登録時など)における月齢に応じた枚数	環境課 *4月1日以降に配布します。

Pick Up!
お知らせ

千曲都市計画(道路・用途地域・公園)の変更の素案閲覧と公聴会の開催

都市計画課 (内線3252)

市では、都市計画道路整備プログラムに基づいた都市計画道路の変更、戸倉体育館の整備などを踏まえた都市計画用途地域・公園の変更を検討しています。これらの計画変更について、市民や関係者の皆さんの意見を聞くために、変更素案の閲覧と公聴会を開催します。

●変更素案の内容

- 千曲都市計画道路(千曲線)の変更(市決定)
- 千曲都市計画道路(国道線)の変更(県決定)
- 千曲都市計画用途地域の変更(市決定)
- 千曲都市計画公園の変更(市決定)

●素案の閲覧

▶**閲覧期間** 2月14日(金)～3月7日(金)午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日除く)

▶閲覧場所

- [都市計画道路] 都市計画課(市役所3階)、県千曲建設事務所整備課、県都市・まちづくり課

- [都市計画用途地域と都市計画公園] 都市計画課(市役所3階)

●公聴会

▶**日時** 3月9日(日)午前10時～

▶**場所** 戸倉創造館

●公述の申出

▶**公述の申出ができる人** 計画の変更に関係する市民、利害関係者など

▶**提出方法** 閲覧場所にある公述申出書に記入し、2月28日(金)までに閲覧場所に持参するか、郵送(当日必着)してください。

*公述申出者が多数の場合は、公聴会での公述時間を制限する場合があります。

*公述申出書の内容が不適当な場合は、申出を受け付けることができません。

*公述申出者がいない場合は、公聴会を中止し、市ホームページに掲載します。

伝えたいふるさとの「食」文化
残したいふるさとの「味」

第14回

千曲市食の文化祭

農林課 (内線3281)

ふるさとの食文化を伝え食農教育を推進するため“食”をテーマに世代や産業分野を超えた交流の機会となるよう千曲市食の文化祭を開催します。

▶**日時** 2月16日(日) 午前10時～午後2時

▶**場所** 戸倉創造館



◀詳細はこちら

体験コーナー

①お祝い寿司 1人200円(先着30人)

②塩麴づくり 1人300円(定員35人)

午前10時30分～正午

③箱膳体験〈ケの日の食〉

1人500円(定員30人)

午前11時～正午

*塩麴づくり、箱膳体験は事前予約制となります。農林課へ電話で申し込んでください。



「ケの日」って?

日本では昔から、お正月や節分などの年中行事、成人式や卒業式といった節目にあたる日を「ハレの日」と呼び、それ以外の日常を「ケの日」と呼んでいました。



発表ブース

○五加子ども太鼓

○棚田活動発表

○食と農の文化伝承講座活動発表

○食ごよみ改訂事業実施報告

○劇団かけはしによる寸劇「七福神物語」

午後0時10分～



ほかにもイベント盛りだくさん!

おふるまい ○野菜の薄焼き ○豆乳餅
*なくなり次第終了

物販 ○信州千曲ブランド認定商品 など

展示 ○お弁当展 ○かけはしの会活動報告 など



Pick Up!
募集

市生活支援コーディネーターを募集します

☎高齢福祉課(内線1154)

詳細はこちら▼



高齢者が可能な限り住み慣れた地域で生活が続けられるよう、高齢者の日常生活の支援体制づくりを目指す「生活支援コーディネーター」を募集します。

▶主な活動内容

- 地域にある資源(人・モノ・すでにある支援など)の把握と創出
- 関係者とのネットワークづくり
- 住民ニーズの把握と支援などのサービスとのマッチング

▶委託期間 4月1日から令和8年3月31日

▶委託料 月額3万円

▶募集人員 若干名

▶応募期限 2月25日(火)

▶応募方法 市ホームページに掲載または高齢福祉課に設置してある「募集要項」を確認のうえ、「応募用紙」に必要事項を記入し、高齢福祉課へ持参するか郵送(当日消印有効)してください。

▶面接試験(予定) 3月上旬(詳細は応募者に通知します)

▶応募先 高齢福祉課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地)

Pick Up!
募集

千曲市雨水管理総合計画(案)に関する意見募集

☎都市計画課(内線3253)

▶募集期間 1月30日(木)から2月28日(金)

▶閲覧場所 市ホームページ、都市計画課(市役所3階)

▶意見を提出できる人 市内に在住、在勤・在学する人や市内に事務所、事業所を有する個人、法人、団体、当該パブリックコメント手続きに利害関係を有する者

▶意見の提出方法 閲覧場所にある「意見提出用紙」に意見などを記入のうえ、都市計画課へ提出するか、郵送(当日消印有効)、ながの電子申請サービス、ファックス、電子メールで提出してください。

▶提出先 都市計画課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX026-273-1517、電子メール tosikei@city.chikuma.lg.jp)



▲詳細はこちら

Pick Up!
お知らせ

農業経営基盤強化促進法に基づく「地域計画(案)」の公告・縦覧

☎農林課(内線3283)

▶縦覧期間 2月25日(火)から3月10日(月)

▶閲覧場所 市ホームページ、農林課(市役所3階)

▶意見を提出できる人 地域計画区域内の農地所有者および耕作者

▶意見の提出方法 閲覧場所にある「意見提出用紙」に意見などを記入のうえ、農林課へ提出するか、郵送(当日消印有効)、ながの電子申請サービス、ファックス、電子メールで提出してください。

▶提出先 農林課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX026-273-1921、電子メール norin@city.chikuma.lg.jp)



▲詳細はこちら

Pick Up!
お知らせ

長野県民交通災害共済に加入を

☎市民生活課(内線2231)

詳細はこちら▼



長野県民交通災害共済は、会員が対象となる交通事故(自転車運転中の転倒などを含む)にあった場合に、入院・通院2日目から治療日数に応じて見舞金を支給します。万一のときには、最高で100万円が支給されます。

*保険ではないため、相手への補償はありません。

▶対象者 4月1日以降、市内に居住している人

*被扶養者で、就学のため市外に居住している人も加入できます。

▶会員期間 4月1日~令和8年3月31日

*期間中であればいつでも加入できますが、この場合の会員期間は会費納入日の翌日から令和8年3月31日までです。

▶会費 1人につき400円

*年度途中の加入も同額

▶申込方法 詳しくは市ホームページを確認してください。

*中学生以下の子どもは手続き不要で、市が会費を負担し、加入手続きを行いません。

*会員が交通事故にあった場合は、市民生活課に問い合わせてください。

Pick Up!
お知らせ

国民年金保険料の前納割引制度

☎長野南年金事務所(026-227-1284)、市民課(内線1222)

国民年金保険料をまとめて前払い(前納)すると割引されます。

▶申込方法 年金手帳(基礎年金番号通知書)、口座振替の場合は通帳および届出印を、クレジットカード納付の場合は希望するカードを持参のうえ、長野南年金事務所または市民課で申し込んでください。

▶申込締切 長野南年金事務所 2月20日(木)、市民課 2月17日(月)

【参考】令和6年度の前納種類別割引額

前納種類	割引額	納付額/回
2年前納	□座振替	16,590円 397,290円
	納付書・クレジットカード	15,290円 398,590円
1年前納	□座振替	4,270円 199,490円
	納付書・クレジットカード	3,620円 200,140円
6か月前納	□座振替	1,160円 100,720円
	納付書・クレジットカード	830円 101,050円

Pick Up!
お知らせ

人権擁護委員の紹介

☎人権・男女共同参画課(内線4121)

1月1日付で、山岸 正昭さん(新任)が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、市民が人権について関心を持ってもらえるよう啓発活動を行ったり、法務局や特設相談所などで人権相談を受けたりするなどの活動をしています。

市内での、人権擁護委員による活動として、人権の花運動の花の贈呈や、駅・市役所など公共施設での啓発、保育園や児童館で人権紙芝居を行なっています。また、特設相談として市内の公民館などで対面による相談も受けています。

法務局では、電話での相談も受けていますので、お悩みの時には相談してください。



▲詳細はこちら

Pick Up!
募集 千曲市男女共同参画計画審議会委員を募集します

詳細はこちら▼



☎人権・男女共同参画課(内線4121)

男女共同参画社会の実現に向けて、市民の皆さんの意見を広く聞き審議するために、千曲市男女共同参画計画審議会の委員を募集します。

- ▶**募集人員** 2人以内
- ▶**応募資格** 18歳以上で市内に住所を有し、他の審議会委員などに委嘱されていない人
- ▶**任期** 4月1日から令和9年3月31日まで(2年間)
- ▶**内容** 男女共同参画に関する事項の審議(年1~3回、1回につき2時間程度)
- ▶**報酬** 審議会に出席するごとに日額3,150円
- ▶**応募期限** 2月28日(金)
- ▶**応募方法** 任意の様式に、男女共同参画社会の実現に向けて、日頃考えていることなどを400字程度にまとめ、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、持参するか郵送(当日消印有効)、ファックスまたは電子メールで応募してください。
- ▶**選考方法** 書類選考
*提出された書類は返却しません。
- ▶**応募先** 人権・男女共同参画課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX026-273-8787、電子メール jinken@city.chikuma.lg.jp)

Pick Up!
募集 千曲市地域福祉推進委員会委員を募集します

詳細はこちら▼



☎福祉課(内線1265)

住みなれた地域でその人らしく安心して生活していく地域づくりを進めるために策定した第三次千曲市地域福祉計画(計画期間 令和3~8年度)の進捗管理を行なう委員を募集します。

- ▶**募集人員** 若干名
- ▶**応募資格** 18歳以上で市内に住所を有し、他の審議会委員などに委嘱されておらず、地域福祉に関心がある人
- ▶**任期** 4月1日から令和9年3月31日まで(2年間)
- ▶**内容** 第三次千曲市地域福祉計画の進捗管理(年1回程度、1回につき2時間程度)
- ▶**報酬** 委員会に出席するごとに日額3,150円
- ▶**応募期限** 2月25日(火)
- ▶**応募方法** 任意の様式に、「地域共生社会」について日頃考えていることを400字程度にまとめ、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、持参するか郵送(当日消印有効)、ファックスまたは電子メールで応募してください。
- ▶**選考方法** 書類選考
*提出された書類は返却しません。
- ▶**応募先** 福祉課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX 026-273-8011、電子メール fukushi@city.chikuma.lg.jp)

Pick Up!
募集 千曲市都市計画審議会の委員を募集します

詳細はこちら▼



☎都市計画課(内線3252)

市の都市計画に関する事項の調査審議を行なう、千曲市都市計画審議会の委員を募集します。

- ▶**募集人員** 若干名
- ▶**応募資格** 次のすべてを満たす人
○市内に在住の人
○令和7年4月1日現在で満18歳以上の人
○他の審議会委員などに委嘱されていない人
○都市計画に関する施策について、市民の立場から建設的な意見を述べられる人
○平日の昼間に開催する会議に出席できる人(年2~4回程度、1回につき2時間程度)
- ▶**任期** 4月1日から2年間
- ▶**報酬** 審議会に出席するごとに日額6,300円
*審議会の開催時間が4時間以内の場合は3,150円
- ▶**応募期間** 2月3日(月)~21日(金)
- ▶**応募方法** 任意の様式に「応募理由」と「市の

都市計画の取り組みに対する意見・考え」を400字程度にまとめ、住所、氏名、生年月日、電話番号、主な職歴を記入のうえ、持参するか郵送(当日必着)または電子メールで応募してください。

- *市の都市計画の取り組みは、市ホームページで確認できます。
- ▶**選考方法** 書類選考
- ▶**応募先** 都市計画課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、電子メール tosikei@city.chikuma.lg.jp)

Pick Up!
募集 スポーツ推進委員を募集します

詳細はこちら▼



☎スポーツ振興課(026-276-1731)

スポーツに関心と理解を持ち、市民がスポーツにより親しめるように助言・指導を行なうスポーツ推進委員を募集します。

- ▶**募集人員** 若干名
- ▶**応募資格** 市内に住所を有し、スポーツへの深い関心や理解、熱意を持って活動に積極的に参加できる人
- ▶**任期** 4月1日から令和9年3月31日まで(2年間・再任可)
- ▶**内容** レクリエーションスポーツの実技・指導、スポーツ活動推進のための組織育成、学校・公民館などの教育機関・その他行政機関・スポーツ団体その他の団体で行なうスポーツの行事または事業への協力など
- ▶**報酬** 市の基準に基づき支給
- ▶**応募期限** 2月28日(金)
- ▶**応募方法** 市ホームページの申込書類に必要事項を記入のうえ、スポーツ振興課窓口へ持参するか郵送(当日消印有効)してください。
- ▶**選考方法** 書類選考・面接
- ▶**応募先** スポーツ振興課(〒389-0806 千曲市磯部1406番地1、戸倉体育館内)

Pick Up!
募集

公立保育園 会計年度任用職員

☎保育課(内線1243)

詳細はこちら▼



- ▶**募集人員** いずれも若干名
- ▶**雇用期間** 4月1日～令和8年3月31日
- ▶**応募方法** 2月28日(金)までに、市ホームページに掲載の「登録申込書」または市販の履歴書に記入のうえ、資格(保育士証)の写しを窓口に持参するか、郵送(当日必着)してください。
*補助員については、保育士資格は必要ありません。
- ▶**面接試験** 随時 *詳細は応募者に通知します。
- ▶**郵送先** 保育課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地)

勤務先	職種	資格	賃金	勤務日数/月	勤務時間(原則)	備考
市内公立保育園	クラス担任保育士	保育士	月額 21万 8,400円	常勤職員に準じる	午前8時30分～ 午後5時15分	通勤手当、超過勤務手当、一時金、退職金など各種手当対応
	通年加配保育士		時給 1,274円	18～20日	午前8時30分～ 午後4時30分	加配保育士・障害児加配保育士 通勤手当・一時金などの各種手当有 *勤務日数・勤務時間により手当の内容が変わります。
			13日	午前9時～ 午後4時	加配保育士・障害児加配保育士	
		11日	午前8時30分～ 午後4時30分	加配保育士		
	長時間保育士	時給 1,474円	25日以内	午前7時～8時30分と午後4時30分～7時 *上記を含めた他の時間の勤務も可能	通勤手当・一時金などの各種手当有 *勤務日数・勤務時間により手当の内容が変わります。	
	長時間保育補助員	保育士資格不要	時給 1,185円	20日以内	午前7時～8時30分と午後4時30分～7時 *朝、夕だけの勤務でも相談に応じます。	通勤手当有 *採用後に、県の子育て支援員研修を受講していただきます。
代替(登録)保育士	保育士	時給 1,274円	13日以内	午前9時～ 午後4時	各保育園で必要が生じた場合に登録者へ依頼します。	
			11日以内	午前8時30分～ 午後4時30分		
			17日以内	午前10時30分～ 午後3時30分	休憩代替保育士	

*勤務日数は、1か月あたりの平均勤務日数の目安で、月によって変動します。
*勤務日数、勤務時間は相談に応じます。

Pick Up!
お知らせ

HPV ワクチン(子宮頸がん予防) 接種期間の延長

☎健康推進課(内線2112)

詳細はこちら▼



昨年夏のHPV ワクチンの大幅な需要増加にともなう限定出荷の状況などを踏まえ、ワクチン接種期間の経過措置が設けられます。

- ▶**対象者** 平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPV ワクチンを1回以上接種した人
- ▶**経過措置の期間** キャッチアップ接種期間(令和7年3月31日まで)終了後1年間
*令和8年3月31日まで公費での接種が可能です。

- ▶**留意事項**
 - 接種間隔については下記を確認してください。
 - 標準的な接種間隔では、完了まで約6か月かかります。
 - 接種を受けるには、「予防接種予診票」が必要です。予診票がない場合は問い合わせてください。
 - *令和3年度までに自費で接種を受けた人は、「接種費用の助成(償還払い)」の対象となる場合があります。償還払いの申請期限は3月31日(月)です。詳細は問い合わせてください。

ワクチン接種スケジュールなど

ワクチンの接種	接種回数	スケジュール
サーバリックス (2価)	3回	
ガーダシル (4価)		
シルガード9 (9価)		

*3種類いずれも、1年以内に規定回数の接種を終えることが望ましいとされています。



**農業委員が
任命されました**

12月市議会定例会において議会の同意を得て、鎌田 恵子さんが農業委員に任命されました。

▶**任期** 令和6年12月5日から令和7年7月19日

▶**担当地区** 雨宮・土口・生萱
☎ 農業委員会事務局 (内線3263)

市営住宅入居者

市営住宅への入居者と入居補欠者を、抽選で決定します。

▶**対象者** 現在、住宅に困窮している低額所得者(所得額など一定の条件あり)

▶**募集团地** 植生団地(2LDK) 1部屋、寂蒔団地1号棟(3LDK) 2部屋、志川団地(2K) 2部屋、志川団地(3K) 4部屋、屋代団地(3DK) 1部屋、鋳物師屋団地(2DK) 1部屋
*その他の団地は空き待ち募集となります。

▶**月額家賃** 7,000円~56,200円

▶**入居可能日** 4月以降

▶**申込書類** 2月3日(月)から建築課(市役所3階)で配布。

▶**申込期間** 2月3日(月)~14日(金)

▶**抽選日** 3月6日(木) 予定

☎ 建築課(内線3222)

県営住宅入居者

▶**申込期間** 2月12日(水)~26日(水)

*土・日、祝日は除く。

▶**募集团地** 県住宅供給公社のホームページを確認してください。

▶**受付場所** 県住宅供給公社(長野市大字南長野南県町1003-1)

☎ 県住宅供給公社 県営住宅課(☎026-227-2322)

ご寄付ありがとうございます

○国際ソロプチミスト千曲 様
▶**寄付の内容・使途** 学校図書(10万円相当)・屋代小学校図書充実のため

○まごころの集い社 高森敏夫 様
▶**寄付の内容・使途** 書籍「千曲川のほとりで~私の学童疎開・上山田ホテル~」12冊・市内小学校(9校)と市内図書館(3館)の図書充実のため

☎ 教育総務課(内線4102)

親子で「木製宅配ボックス」づくり

▶**日時** 3月1日(土) 午前10時~正午

▶**定員** 先着14組

▶**会場** 屋代公民館

▶**参加費** 3,000円(当日徴収)

▶**申込方法** 市ホームページから申し込んでください。

☎ 農林課(内線3264)

千曲肥料(千曲3号)の販売

千曲衛生センターで発生した汚泥と剪定枝チップを混合し発酵させた、安全で速効性のある有機肥料を販売します。(要予約・数量限定)

▶**販売価格**

軽トラック(約250kg) 1,000円

*運搬希望者は、別途1,000円

▶**成分** チッソ3.6~4.5%、リン5.0~7.3%、カリ0.2~0.6%、C/N比5~6

▶**注意事項** ○1人2台まで。

○予約は2月10日(月)から、販売は25日(火)から開始します。

○希望日に引渡しできない場合があります。

☎ 千曲衛生センター(☎026-272-0534)

インフォメーション

「お知らせ」「募集」「イベント」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

🔔 お知らせ 🗨️ 募集 🚩 イベント

千曲市役所 ☎026-273-1111 (代表)
〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地

特段記載のない場合は費用は無料で、申込先は問い合わせ先と同じです。

ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について小川市長と懇談します。1組25分以内です。

▶**日時** 2月18日(火) 午前9時~11時

▶**場所** 市長室ほか

▶**申込方法** 2月3日(月)から2月12日(水)までに電話で申し込んでください。(先着順)

☎ 秘書広報課(内線4201)

市政へのご意見・ご提案

以下の3つの方法があります。

①ポリネコ! CHIKUMA



上記二次元コードの住民参加型システム「ポリネコ! CHIKUMA」から提案できます。
☎ 行政マネジメント室(内線4204)

②ながの電子申請サービス

左記二次元コードの「ながの電子申請サービス」から提案できます。

☎ 秘書広報課(内線4201)

③市公共施設に設置の用紙

市役所、市の公共施設、しなの鉄道各駅などに設置してある用紙から提案できます。

☎ 秘書広報課(内線4201)

Pick Up!
募集

農業委員候補者・農地利用最適化推進委員候補者の推薦と募集

☎ 農業委員会(内線3263)

▶**推薦と募集期間** 2月17日(月)から3月17日(月)

▶**推薦と募集要件**

次のすべてに該当する人

- ①農業に関する知識を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項、その他農業委員会の職務を適切に行なうことができること。
- ②農地などの利用の最適化の推進に理解と熱意があること。
- ③農業委員会等に関する法律第8条第4項に規定する以外の人。
- ④法令の規定により農業委員との兼職を禁止されている職にない人。

▶**定数**

○農業委員 15人

○農地利用最適化推進委員 下表のとおり

▶**業務内容**

○農業委員 農地の権利移動などの申請の許可・決定などの審査など

○農地利用最適化推進委員 遊休農地の発生防止・解消に向けた農地パトロールなど

▶**推薦または応募方法** 農業委員会にある申請用紙または、市ホームページより取得した推薦届か応募届に必要な事項を記入のうえ、3月17日(月)までに持参するか、郵送(当日必着)してください。

*農業委員と農地利用最適化推進委員の候補者に同時になることや農地利用最適化推進委員の異なる地区の候補者に同時になることもできます。

*推薦と応募された人の氏名、年齢、性別は公表されます。

▶**候補者の選定** 候補者の総数が定数を超えた場合は、選定委員会で候補者を選定します。

▶**選考結果** 後日、郵送で通知します。

▶**任期**

○農業委員 7月20日から3年間

○農地利用最適化推進委員 初めての農業委員会総会の日から令和10年7月19日まで

▶**郵送先** 農業委員会(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地)

農地利用最適化推進委員の地区別定数表

地区	担当地域(大字)	定員
更埴川東地区	屋代、栗佐	1
	雨宮、土口、生萱	1
	森、倉科	2
更埴川西地区	寂蒔、鋳物師屋、打沢、小島、桜堂、杭瀬下1丁目~6丁目、杭瀬下、新田、中	1
	稻荷山、野高場	1
戸倉地区	桑原	1
	八幡	2
上山田地区	若宮、羽尾、須坂	3
	磯部、戸倉、戸倉温泉、上徳間、内川、千本柳、小船山	1
上山田地区	上山田温泉1丁目~4丁目、上山田	1
	新山、力石	1

千曲市在宅介護者のつどい

▶日時 3月7日(金)午前10時30分～午後1時
▶会場 柏屋(大字屋代1892)
▶参加費 500円
▶申込方法 2月27日(木)までに市社会福祉協議会へ申し込んでください。
☎ 市社会福祉協議会(☎026-276-2687)

おやこ工作教室参加者

▶日時 2月22日(土)午前10時～11時
▶会場 更埴図書館
▶内容 木の実と段ボールを使ったフォトフレーム作り
▶対象者 市内の年中児童から小学生までの子どもとその保護者
▶定員 10人(先着順)
▶予約開始日 2月4日(火)
▶申込方法 窓口または電話で申し込んでください。
☎ 更埴図書館(☎026-273-2989)

第7回県立歴史館講座

▶日時 3月1日(土)午後1時30分～3時 ▶会場 県立歴史館
▶テーマ 2025年所蔵品展 原始編 ▶講師 町田 勝則さん
▶料金 常設展券(一般300円)
▶申込方法 来館、FAXなどによる事前申込制
☎ 県立歴史館総合情報課(☎026-274-3991、FAX 026-274-3996)

ワンふらバレエ交流大会参加者

▶日時 3月16日(日)午前8時30分～
▶会場 ことぶきアリーナ千曲
▶募集 16チーム(先着順)
*応募要件につきましては、市ホームページを確認してください。
▶申込方法 チームごと申込書を記入し、2月27日(木)までにことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館へ申し込んでください。申込書は市ホームページでダウンロードできます。
☎ スポーツ振興課(戸倉体育館内、☎026-276-1731)

千曲坂城シニア大学(旧更埴地区老人大学)学生

▶活動期間 4月～令和8年2月(全17回)
▶会場 戸倉創造館
▶対象者 おおむね60歳以上の市内在住者
▶内容 講座、野外研修、移動教室、体験講座
▶定員 120人
▶授業料 1講座500円(野外研修、移動教室、体験講座は別途)
▶申込・入学願書配布場所 千曲坂城シニア大学事務局(市社会福祉協議会内)、市高齢福祉課、市内各公民館
▶申込期限 2月28日(金)
☎ 千曲坂城シニア大学事務局(☎026-276-2687)

児童手当の振り込み

▶振込日 2月10日(月)
▶内容 令和6年12月分から令和7年1月分までの児童手当
*令和6年10月分と11月分は12月に振り込みました。
☎ こども未来課(内線1251)

こころの健康講座

▶日時 3月5日(水)午前10時30分～正午
▶会場 信州の幸 あんずホール
▶講師 中原かおりさん(川中島Fメンタルクリニック公認心理師)
▶演題 こころの健康とストレス対処について
▶定員 50人(申込不要)
☎ 健康推進課(内線2131)

長野県シニア大学学生

▶入学資格 おおむね50歳以上の県内在住者
▶募集コース ①一般コース、②専門コース(長野学部のみ)
▶授業料(年額) ①12,000円、②26,000円
▶入学願書配布場所 市高齢福祉課(市役所1階)、県長寿社会開発センターホームページ
▶申込期限 3月31日(月)
▶申込方法 入学願書を県シニア大学各学部または市高齢福祉課に持参するか、希望の学部宛てに郵送(当日消印有効)してください。
☎ 県シニア大学長野学部(〒380-0936 長野市中御所98-1、☎026-228-7023)、県シニア大学上小学部(〒386-8555 上田市材木町1-2-6、☎0268-25-7124)

福祉の職場説明会

▶日時 3月7日(金)午後1時30分～3時30分
▶会場 ホテルメトロポリタン長野
▶内容 福祉の職場や仕事・資格の説明、面談
☎ ハローワーク篠ノ井(☎026-293-8609)

戸倉千曲川緑地冬鳥観察会

▶日時 2月15日(土)午前9時～正午(悪天中止)
▶集合場所 戸倉千曲川緑地公園駐車場(噴水の近く)
▶観察場所 万葉橋～大正橋
▶持ち物 筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は双眼鏡、カメラ、「千曲市の自然観察ガイドブック」
▶服装 防寒着、手袋、防寒靴
▶参加費 300円(保険代など)
☎ NPO法人 千曲市環境市民会議・事務局(☎080-6994-4820、月～金曜日 午前9時～午後5時)

パソコン操作習得講座

▶コース・日程
①パソコン入門 3月3日(月)、4日(火)、10日(月)、11日(火)
②エクセル表計算応用 3月15日(土)、22日(土)
▶時間 ①午前9時30分～午後0時30分、②午前9時30分～午後4時30分
▶費用 ①9,000円、②1万2,000円
▶定員 各10人(先着順)
▶会場 長野地域職業訓練センター(長野市)
▶申込方法 受講日の1週間前までに電話で申し込んでください。
☎ 長野地域職業訓練センター(☎026-221-0505)

公共職業訓練4月開講コース

▶コース ①電気設備技術科、②ビル設備サービス科
▶定員 各15人
▶期間 4月2日(水)～6か月間
▶会場 ポリテクセンター長野(長野市)
▶対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている人
▶受講料 テキスト代など
▶申込期限 3月6日(木)
▶申込先 近くのハローワーク
●職業訓練施設見学会
▶日時 2月5日(水)、19日(水)午前10時～正午
▶会場 ポリテクセンター長野
▶対象者 求職中または転職を検討中の人
▶内容 公共職業訓練の説明、施設見学など
☎ ポリテクセンター長野(☎026-243-7856)

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

▶日時・会場
○2月6日(木)、20日(木)午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター
○2月12日(水)午後7時～9時・市役所2階保健センター
▶申込方法 事前に電話で申し込んでください。
☎ 健康推進課(内線2132)

第4回家庭菜園セミナー

▶日時 2月15日(土)午後1時～3時30分
▶会場 市民交流センター「てとて」
▶定員 40人
▶内容 来年度に向けての準備
▶参加費 500円
☎ NPO ひまわりの会 青木さん(☎090-9668-2169)

「なぜ?なに?消防団 Vol.2」 危機管理防災課(内線4164)

地域防災の要である「消防団」の団員不足が大きな課題となっています。そこで、この防災情報コーナーで不定期に、消防団の基本的な情報を質問回答方式でお伝えします。

消防団の年間スケジュール(一例)

月	内容
4月	任命式、規律訓練
5月	水利点検
6月	操法技術総合訓練会(訓練は5月から実施)
7月	
8月	区の夏祭りへの協力
9月	防災訓練
10月	出動訓練
11月	秋の火災予防運動
12月	年末警戒
1月	出初式、どんど焼き警戒
2月	
3月	春の火災予防運動

*上記のほか、毎月の定例会議があります。



Q. 消防団って具体的に何をやるの?



A.消防団は地震や風水害、火災などが発生した際に団長の指示のもと出動します。このために消防団員は、災害時の出動を想定した訓練をはじめ、消防器具や消火栓の点検を行なうほか、地区への協力として花火やどんど焼きなどの警戒も行なっています。(年間スケジュールの一例は右記のとおり)

「消防団＝飲み会」というイメージもあるかもしれませんが、飲酒の強要はありませんし、年代や職種が違う団員と話すことで、地域のことをより知れるきっかけにもなります。是非、一生の仲間を作るために千曲市消防団に入りましょう!

月/日	内科・外科系(午前9時～午後5時)	歯科系(午前9時～正午)	薬局
2/2 (日)	やしろあきたクリニック(屋代) 026-247-8468 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	チューリップ薬局(屋代) 026-214-5248 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
2/9 (日)	安里医院(内川) 026-275-7800 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	アイン薬局千曲内川店(内川) 026-261-5711 アイン薬局千曲磯部店(磯部) 026-275-6464
2/11 (火・祝)	安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 とよき内科(磯部) 026-276-0413	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 アイン薬局千曲磯部店(磯部) 026-275-6464
2/16 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
2/23 (日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
2/24 (月・休)	坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 武市医院(坂城町) 0268-82-2606	滝沢歯科医院(栗佐) 026-272-1132	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
3/2 (日)	やまざき医院(上徳間) 026-276-2700 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020

*当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に開局しているかを事前に確認してください。
また、当番医が開院している場合は、事前に連絡をしてから受診してください。
○戸倉上山田消防署(☎026-276-0119) ○更埴消防署(☎026-274-0119)
*急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは、下記へ電話してください。
○15歳以上の人は#7119へ(平日は午後7時～翌日午前8時、土日祝は午前8時～翌日午前8時)
○15歳以下の人は#8000へ(毎日午後7時～翌日午前8時)
*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。



令和6年度
千曲市
私の思いをつなぐノート

▼配布物
「私の思いをつなぐノート」

▼配布場所
建築課(市役所3階)、税務課(市役所1階)、市内公民館、包括支援センター、上山田戸倉出張所
建築課(内線3222)

我が家の終活をかんがえてみませんか?

ご家族で土地や建物などの資産の現況を確認し、建物の適正管理や活用について考えるきっかけをつくり、将来的な空き家の減少を図るため、「エンディングノート」私の思いをつなぐノート」を作成しています。建築課、税務課窓口や各公民館の窓口で配布をしていますのでぜひ活用してください。

子育て支援センターからのお知らせ

01 誕生会(事前予約)

お子さんの誕生日を、支援センターでお祝いしませんか。身長・体重・手形を載せた誕生日カードをお作りします。

■日程・会場
①2月17日(月) 上山田子育て支援センター
②2月27日(木) 更埴子育て支援センター

■時間 午前10時30分～

■申込方法 事前に各子育て支援センターへ申し込んでください。

02 親子ふれあい遊び、ベビーマッサージ(事前予約)

■日時 2月17日(月)
○7か月～1歳未満 親子ふれあい遊び 午後1時30分～2時30分
○3か月～6か月 ベビーマッサージ 午後2時40分～3時30分

■会場 更埴子育て支援センター

■申込方法 事前に電話または窓口で申し込んでください。

03 はいはいよちよちルーム(事前予約)

■日時 2月6日(木) 午前10時30分～11時30分(8組)

■会場 上山田子育て支援センター

■申込方法 事前に電話または窓口で申し込んでください。



千曲市子育てガイドブック

ホームページはこちらから



04 各種相談(事前予約)

	更埴子育て支援センター	上山田子育て支援センター	定員
就労相談	—	2月19日(水) 午前10時～正午	1組30分以内 1日4組まで
栄養相談	2月6日(木) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	2月13日(木) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	1組30分以内 1日8組まで

千曲市子育て応援アプリ

ダウンロードはこちらから



05 問い合わせ先など

	更埴子育て支援センター	上山田子育て支援センター
開館時間	午前8時30分～午後5時	
休館日	毎週土曜日	毎週日曜日
住所	千曲市杭瀬下三丁目18番地	千曲市大字上山田825番地2
電話	026-273-6180	026-275-6017

令和6年度子育てひろば

ホームページはこちらから





新着おすすめ本

<p>更埴</p> <p>マンダラチャート</p> <p>著者/垣谷美雨 出版社/中央公論新社</p> <p>63歳の主婦、雅美。大谷選手の真似をしてマンダラチャートを埋めていると、気がつけば中学生に逆戻り!? 己の人生に悔やむ彼女が、もう一度人生をやり直せるならば……。</p>	<p>戸倉</p> <p>眠れない夜のために</p> <p>著者/千早茜 出版社/平凡社</p> <p>小さい頃は眠れない夜はないと思っていた。深夜にひとり佇む台所。夜の散歩をした日。引越しの段ボール箱だらけの部屋を見回した夜。「眠れない夜は」、から始まる10の物語。</p>	<p>更埴西</p> <p>青い絵本</p> <p>著者/桜木紫乃 出版社/美業之日本社</p> <p>岐路に立ち、惑う人の明日をやさしく照らす物語。作家やセラピストなどが、絵本を通じて過去と対話し再生する姿を描き出す、全5話収録の短編集。</p>
<p>更埴</p> <p>台所で考えた</p> <p>著者/若竹千佐子 出版社/河出書房新社</p> <p>芥川賞作家による初エッセイ集。夫を亡くし63歳で主婦から作家に。「本を書く人」になるまでの道のりや作家になってからの思いを綴る。台所目線の哲学エッセイ。</p>	<p>戸倉</p> <p>キャラ絵で学ぶ! 江戸の暮らしと文化図鑑</p> <p>著者/千羽ひとみ 出版社/すばる舎</p> <p>江戸時代に生まれて、いまでも人気な文化や食べ物があるって本当? みんなどんな暮らしをしていたの? そんな疑問に答える本。</p>	<p>更埴西</p> <p>フルーツスイーツのプリンセス</p> <p>著者/山岡ひかる 出版社/くもん出版</p> <p>いちごちゃんが秘密の箱に入ると、いちごショートケーキのプリンセスに変身! くだものみんなが集まり、フルーツスイーツパーティーの始まり。かわいさ満載のスイーツ絵本。</p>

イベント案内		
館名	とき	内容
更埴	毎週土曜日 午前10時30分~11時	おはなし会
戸倉	2月1日(土)、15日(土) 午後3時30分~4時	おはなし会
更埴西	毎週水曜日 午前10時30分~11時	おはなし会
更埴西	2月16日(日) 午後3時~3時30分	サン3おはなし会

カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27*	28*	

■ 更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日

□ 上山田公民館図書室 休館日

* 月末図書整理休館日 2月27日(戸倉)、28日(更埴・更埴西)

更埴図書館児童室・調査研究室利用再開のお知らせ

信州の幸あみずホールめぐみの改修工事にともない閉鎖していた更埴図書館の児童室・調査研究室(学習室)の利用を2月1日(土)より再開します。



学生の頃から子どもが大好きで、自分の子育てはどんな感じになるのかいろいろな雑誌を読んでいた。いざ出産・子育てとなると、起きると泣いてばかり。寝ている時に自分は起きていていいの心配になったりしました。そして世の中はコロナ禍。出かけたとしても出かけられない、頼りたくても頼れないなど不安の中職場復帰し、子育てしながら仕事をすることがつらく感じる時もありました。それでも仕事が休みの日には娘と一緒に公園で散歩をしたり身体をたくさん動かしたりして遊びました。お昼寝をしなくても平気なくらい体力のある娘になりました。

成長を感じるも、発語が少ないことに気づき、相談員さんに悩んでいることを打ち明けました。話を聞いてもらえて寄り添っていただけるとても安心感を得ました。その後、勧めていただいた月1回のリハビリを受ける中で感じる成長、少しずつ増えてくる言葉。「これ作ったの」と、お気に入り製作物を何度も見せてくれたり、先生やお友達と何をやったのか教えてくれたり、買い物の時仲良くなった店員さんを見て「あの人がみたいになりたいの」など、話してくれることも増えました。そんな時に見せてくれる楽しそうな笑顔がとてもうれしいです。これからもいろいろな体験をしながら一緒に成長していこうと思っています。

わたしの子育て

Vol.166

今月の寄稿者

滝澤 紗希さん(森)



千曲市長の客万来

第27回

日々の「当たり前」にできたら

千曲市長 小川 修一



これまで小学生から社会人・プロまで、さまざまな競技で多くの選手の皆さんが表敬訪問に来てくれました。目標達成のため、努力を重ね、しっかりと結果を出す姿に感心します。

選手としてではなく、趣味や健康のためにジョギングなどスポーツに親しんでいる人も多いでしょう。運動後の爽快感や高揚感が格



別で自然と毎日続けたくなると思います。年始めには、千曲柔道協会の稽古始めに参加し、市内の学生さんたちと乱取りをしました。柔道がいかにか全身の筋肉と体幹を使うのか、翌日に全身の内側からじーんと来る鈍痛でわかります。しかし、また稽古をして技を決めたい!と前向きな気持ちになるから不思議です。

きつい運動でなくても、生活の中でちょっととした工夫ができます。テレビを見ながら一日30回のスクワット、歯磨き中に30秒の片足立ち、ラジオ体操3分が私のおすすめ。加えてストレッチポールでリラックス&背筋伸ばし。10分寝るだけの「痛気持ちはいい」運動です。

運動がストレスという人は、毎日やらず突然やるからかも知れません。日々少しの時間でも続けて、やらずにいられない「当たり前」の域にできたら楽ですね。簡単な運動で心身ともに健康になりましょう!

テーマブック もっと咲かせる園芸 「コツ」の科学

戸倉図書館
著者/上田善弘
出版社/講談社



花の役割と構造、土や肥料の選び方、苗や球根の植え方、鉢植えの置き場所など、花をもっとたくさん咲かせるための方法をわかりやすく解説した本。

人気の本ベスト5【紙芝居】

- 1位 『へんしんおでん』 青山友美
- 2位 『はじめてのあかずきん』 原ペコリ
- 3位 『とのさまからもらったごほうび』 山路愛子
- 4位 『どんぐりとやまねこ』 宮沢賢治
- 5位 『すずのへいたい』 アンデルセン



このコーナーでは、地域の行事やイベントなどの様子を紹介します。
市公式ホームページでも配信しています！

12/14 屋代南高校生徒が学習の集大成を披露 ライフデザイン科発表会・普通科学習発表会

屋代南高校ライフデザイン科作品発表会・普通科学習発表会が信州の幸あみホールで開催されました。この発表会は、生徒たちの学習の集大成として毎年行なわれており、努力の成果を一目見ようと、同校の卒業生や保護者などが大勢訪れていました。

普通科の学習発表では、「医療ミスをなくすために」「化粧品動物実験の是非」といった興味のあるテーマを自由に探究する「総合的な探究の時間」の成果などを発表。

ライフデザイン科の作品発表では、コースごとに発表が行なわれ、フードデザインコースは、全日本高校生 WASHŌKŪ グランプリのコンテストやテレビ番組で取り扱ったメニューを披露。調理の様子や、メニューのコンセプト、工夫した点などのエピソードを語りました。ファッションデザインコースは、テーマを「サステナブルファッション(持続可能な衣生活)の社会課題に向き合い実践的な内容を提案する」とし、その課題解決をコンセプトとしたブランドを立ち上げるという設定で、各研究チームのテーマ=ブランド名とし、ファッションショー形式で着装披露しました。

最後は、生徒たちがステージ上に勢揃いし、この発表会に向けて取り組んできた熱い思いや先生、家族、友人などに感謝の気持ちを述べると、観客からは惜しみない拍手が送られていました。



12/6 有機農業の日になみ 有機野菜を使用したオーガニック給食の提供

市教育委員会は、12月8日の「有機農業の日」にちなんで、第2学校給食センター管内の小学校(4校)、中学校(1校)において、市内で作られた有機野菜の大根、人参、キャベツ、長ネギ、ショウガを使用した「凍り豆腐のそばろ汁」をはじめ、市内産のりんごや、県内産のさまざまな食材を使用した栄養満点のオーガニック給食を提供しました。

児童、生徒の皆さんが有機農業を身近に感じられるよう、五加小学校では、地域の食材を味わうとして食育の栄養指導も併せて行なわれ、児童たちは美味しそうに給食を食べながら話を聞いていました。



12/17 全国高校サッカー選手権大会 市内出身選手が大会出場を前に表敬訪問

年末年始に開催された全国高校サッカー選手権大会への出場を前に上田西高校3年生の東風谷崇太さんと高橋亮雅さんが小川市長を表敬訪問しました。

同校の同大会への出場は7年ぶり3回目で、2人はともに戸倉上山田中学校の出身です。

同大会では2人が活躍しました。12月31日(火)に行なわれた初戦(2回戦)で、徳島市立高校(徳島県)を相手に高橋さんが1得点を決め、2対1で勝利し3回戦へ進出。1月2日(木)に行なわれた3回戦では、全国大会常連校の矢板中央高校(栃木県)と対戦。東風谷さんが先制点を決め、その後は堅い守備を活かし、2対0で準々決勝に進出しました。1月4日(土)に行なわれた準々決勝では、大会準優勝校となった流通経済大柏高校(千葉県)と対戦し敗れましたが、多くの人々に感動を届けました。



12/10~14 国選択無形民俗文化財 武水別神社「大頭祭」

八幡の武水別神社一帯で、国の選択無形民俗文化財に指定されている「大頭祭」が開催されました。この祭事は400年以上の歴史があるとされ、五穀豊穰に感謝するお祭りです。市内の八幡・更級・五加地区の氏子の中から選ばれた5人の頭人らが、斎の森神社から武水別神社までの約1キロメートルを練り歩きました。

各日午後3時30分頃に、白装束の頭人行列ら一行が斎の森神社を出発すると、地域住民は沿道で豆がらを燃やして行列を迎えました。宝船に見立てたトラックから「御供まき」も行なわれ、お菓子や日用品などが入った小袋がまかれると、集まった人たちが盛んに手を伸ばしていました。

取材した12月12日(木)の担当地区は八幡の新宿地区。八幡小学校4年生によるソーラン節、郡地区による神楽なども奉納され、お祭りを盛り上げました。

お祭りに来ていた八幡小学校3年生の男子2人は「御供まきで、周りの人にいっぱい押されたけどたくさん取れて嬉しかったです」「出店も出ていてとても楽しいです」と話してくれました。



人の動き

12月中の動き

転入	119人	出生	30人
転出	85人	死亡	68人

令和2年国勢調査からの推計人口

	1月1日現在	前月比
世帯数	22,804世帯	21
人口	57,525人	-4
男	27,716人	9
女	29,809人	-13

千曲市結婚新生活支援事業

新婚世帯の
住居費 引越費用 リフォーム費用
を支援します

対象世帯

- ①令和6年1月1日から令和7年3月31日までに婚姻届が受理されている
 - ②夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下
 - ③対象となる住居が市内にあり、申請時に夫婦の双方が当該住居の所在地に住民登録をしている
- * その他前年所得など一定の条件があります。

補助金額

夫婦ともに29歳以下の場合

1世帯あたり上限 **60万円**

それ以外の世帯の場合

1世帯あたり上限 **30万円**

* 前年度の補助額が上限額に達していない場合は、上限額に達するまで継続して補助を受けられます。

補助の対象経費

令和6年4月1日から令和7年2月28日までの間で婚姻日以降に支払った次の経費

- ①住宅の購入費用(土地の購入費用は対象外)
- ②住宅の賃貸借費用(勤務先から住宅手当が支給されている場合は、住宅手当分は対象外)
- ③引越費用
- ④リフォーム費用

申請期限

2月28日(金)

* 申請が3月になってしまう場合や3月に婚姻予定の人は事前に相談してください。

* 予算額に達した時点で受付を終了します。



詳細はこちら▶

☎ 子育て未来課 (内線 1251)

〈広告欄〉 広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー (☎026-233-2222) まで